சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் 8 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 நவம்பர் 1, 1989 * இதழ்: 7



சிறப்புக் கட்டுரை:

சிறப்பு வாய்ந்த உடலமைப்பு !



இந்த இதழில்

கல்லீரல் வியாதிகள்
—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

சிறப்பு வாய்ந்த உடலமைப்பு!
—கௌரவ ஆசிரியர்

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்
—இரா. ஞானசேகரன்

நவரத்தினங்களும் அவற்றின் பயன்களும்
—டாக்டர். மாணிக்கம்

வெள்ளைப்பூண்டின் அற்புதங்கள்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

நிறுவனர்: டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

" சிற்சபை "

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம் ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி, தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்: { காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8·30 மணி வரை.

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பூரண ஓய்வை உறக்கத்தில் பெறுகிறோம் என்பது உண்மையே! அப்போதுதான் மூளையும் உடலும் இழந்த ஆற்றலை மீண்டும் பெற முடிகிறது. ஆனால், எப்பொழுது, எப்படி உறங்குவது, என்பது நம் மனதைப் பொருத்துத்தான் இருக்கின்றது.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர் : 3 | 1989 நவம்பர், 1 | இதழ் : 7

சிறப்பு வாய்ந்த உடலமைப்பு!

நம் நாட்டில் மெய்ஞ்ஞானிகள், தத்துவ ஞானிகள், சித்தர்கள், விஞ்ஞானிகள் முதலியோர் தோன்றி நம் நாட்டிற்குச் சிறப்பைத்தந்து வருகின்றார்கள். இவர்களைத் தவிர மீதமுள்ள மானிடர்கள், காற்றைச் சுவாசித்து, உணவை உட்கொண்டு, கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி உடலை வளர்த்துச் சந்ததிகளைப் பெருக்கிச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்பத் தம் நிலைகளை மாற்றிக் கொண்டு வாழ்கின்றனர். இவர்களைத் திருவள்ளுவனார் "நிலக்குப் பொறை" அதாவது மண்ணுக்குப் பாரமாக உள்ளவர்கள் என்கின்றார்.

நம் நாட்டில் வாழ்ந்த சித்தர்கள், மனிதன் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்காக, மகிழ் போகம், ஈதல், நீண்ட வாழ்வு போன்ற வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை நமக்கு அளித்தனர். அதே போல் மனித தத்துவத்தை ஐம்பூதம், ஐம்பொறி, ஐம்புலன், கன்மேந்திரியம், ஞானேந்திரியம், அந்தக்கரணம், அறிவு, நாடி, வாயு, ஆசயம், கோசம், ஆதாரம், மண்டலம், மலம், தோஷம், ஈஷணை, குணம், வினை, விகாரம், அவத்தை என்ற தலைப்புகளிலே, தொண்ணூற்று ஆறு தத்துவங்களை விளக்கியுள்ளனர். இவற்றை விளக்க நாம் தனிக்கட்டுரையே எழுத வேண்டும் நிற்க.

மனித உடலிலுள்ள முக்கிய உறுப்புக்களின் பயன்களை மட்டும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவத் தொழிற்சாலை

தமிழ் நாட்டில் ஜவ்வாது மலையில் 100 ஏக்கரில் ரூ. 300 கோடி செலவில் சித்த மருத்துவத் தொழிற்சாலை ஒன்றை மத்திய அரசாங்கம் ஆரம்பிக்க உள்ளது இதன் மூலமாக உயர்தர மருந்துகளும், ஆயிரம் பேருக்கு வேலையும் கிடைக்கும்.

மனித உடலின் எலும்புக் கூடானது, உறுப்புககளைப் பாதுகாக்கின்றது; உடலுக்கு அழகினை அளிக்கின்றது நடப்பதற்கும், உட்காருவதற்கும், அசைவதற்கும், இன்ன பிற செயல்கட்கும் உதவியாக இருந்து வருகின்றது.

தலையிலே உள்ள மூளையை மூன்ருகப் பிரிக்கலாம். பெரிய பாகமான "செரிபரம்" (Cerebrum) என்னும் பகுதியானது மனிதனுடைய எண்ணங்களையும், கட்டாயமாகச் செய்யக் கூடிய சில காரியங்களையும் கவனிக்கிறது. சிறிய பகுதியான "செரிபெல்லம்'' (Cerebellum) என்னும் பிரிவு மனித அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்திச் செயற்படுத்துகிறது; மற்ருெரு பகுதியான "மெடுல்லா'' (Medulla) மனித இரதத ஓட்டத்தையும், மூச்சுவிடுதல், ஜீரணம் முதலியவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இரத்த ஓட்டத்திற்கு "இருதயமும்" காற்ரேட்டத்திற்கு "நுரையீரல்களும்" தலைமை நிலையங்களாக உள்ளன.

இரத்தத்திலுள்ள தன்மையையும் "அமிேனா ஆஸிட்டி" னுடைய தன்மையையும் மேற்பார்வையிட கல்லீரல் (Liver) உள்ளது. இதே கல்லீரலானது, அதிக அளவு "குளுகோஸை'' "கிளைகோஜனுக" மாற்றித் தேக்கி வைத்துக் கொள்கிறது. கல்லீரலிலுள்ள செல்லானது 'பைல்'' என்னும் நீரை உற்பத்தி செய்கிறது. சிறு குடலிலுள்ள விஷத்தன்மையான பொருட்களை பயனற்றதாக ஆக்கி விடுகிறது. தேவையான அளவு உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கின்றது.

மண்ணீரலானது இரத்த அணுக்களுக்குத் தேங்குமிடமாக அமைந்துள்ளது. அதே சமயத்தில் அதிகமான இரும்புச் சத்தினைத் தேக்கி வைக்கப்படுகிறது.

குண்டிக்காய் (Kidney) இரத்தத்திலுள்ள யூரியாவையும், குளுகோசையும், ஒருவித உப்பையும் வடிகட்டுகிறது. "இரத்த பிளாஸ்மா'' விலுள்ள தண்ணீரையும் பிரித்து எடுக்கின்றது.

இரைப்பை (Stomach) யானது "ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலத்" தைச் சுரக்கச் செய்து, "ரெனின்'' "பெப்ஸின்'' என்ற இரண்டு என்சைம்களை உண்டாக்குகிறது 'பெப்ஸின்'' என்ற என்சைம் சில புரதங்களைப் பெப்டோன்களாக மாற்றுகிறது. "ரெனின்'' என்ற

CC0 - Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

என்சைமானது கொழுப்பி லுள்ள புரதத்தைப் பிரித்தெடுக் கிறது.

சிறுகுடலிலுள்ள திரவமானது (Intestine Juice) "மால்டேஸ்" என்ற என்சைமை உண்டாக்கி "மால்டோஸ்" (Maltose) என்ற பொருளைக் குளுகோசாக மாற்று கிறது. மற்றும் "எரிப்சின்" என்ற என்சைம் "பெப்டோன்களை" "அமினோ ஆஸிட்களாக" மாற்று கிறது. இங்குதான் முழுச் செரி மானம் ஏற்படுகிறது. உண வின் சத்தும் உறிஞ்சப்படு கிறது.

மனிதனுக்கு "மூன்றாவது கண்" என்று சொல்லப்படுவது 'பீனி யல் சுரப்பி" (Pineal Body) யாகும். இதுதான் மனித அறிவையும், ஞாபகசக்தியையும் அதிகப் படுத்தும் தன்மையுடையது. "பிட்யூட்டரி" என்ற சுரப்பி மனித னுடைய உடல் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. "தைராய்டு" சுரப்பி உடல் வளர்ச்சியையும், மற்றும் உடல் மாறுதல்களையும், சரியான காலத்தில் நடக்கும்படி பார்த் துக் கொள்கிறது. "பாரா தைராய்டு" (Para Thyroid) என்ற சுரப்பியானது இரத்தத்தில் "கால்சியம்" "பாஸ்பரஸ்" என்ற பொருட்களை சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

"தைமஸ் சுரப்பி" (Thymus gland) இளமைப்பருவத்தில் எலும்பு களில் கால்சியம் ஏற்படுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு

பசியைத் தூண்டும் மூலிகைகள்

இஞ்சி
அன்னாசிப்பூ
அதிவிடயம்
இலவங்கம்
ஓமம்
கருஞ்சீரகம்
காட்டுக்கருணை
கிச்சிலிப்பழம்
சதகுப்பை
சிறுகுறிஞ்சான்
சீரகம்
கொட்டைக்கரந்தை
நாவல்
நிலவேம்பு
பெரிய ஏலம்
மரமஞ்சள்
மாம்பிஞ்சு
முள்ளங்கி
யானைத்திப்பிலி
வெட்பாலை
வெற்றிலை
வேப்பம் பூ
வெள்ளுள்ளி
பெருஞ்சீரகம்
மரவல்லிக்கிழங்கு
வெள்ளறுகு

ஸ்ரீனிவாசா நியூஸ் மார்ட்
சேலம்-636 001

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வெள்ளை அணுக்களை உண்டு பண்ணுகிறது.

அட்ரினல் சுரப்பி (Adrenal) நரம்புகளுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கிறது. "டெஸ்டிஸ்" (Testes) என்ற ஆணின் விதையானது விந்துவைத் தேக்கி வைக்கிறது. பெண்ணின் உடலிலுள்ள "ஓவரி" (Ovary) ஆனது கருமுட்டைகளை உற்பத்தி செய்கின்றது.

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த உடலமைப்பை நாம் அனைவரும் உணர்ந்து பாதுகாப்போம்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பினை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பினை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பின் உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினுள் உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என்று
உடம்பினை யானும் ஓம்புகின் றேனே.

—திருமூலர்.

—கௌரவ ஆசிரியர்.

AMBIS PHARMA
MADRAS-41.

கிடைக்குமிடம் :
152, ரங்கராஜபுரம் சாலை,
சென்னை-24.

Chits Liv. (லிவர் டானிக்)
Chits Cof. (இருமல் சிரப்பு)
Chits Vitaltone (குழந்தைகள் டானிக்)
Chits Imforte (வீரிய டானிக்)
Ambis Tooth Powder (Special) (உயர்ந்த பற்பொடி)
Sarasu Coffee Powder (சுகாதாரக்காபி)
Chits Virulante Forte (தாதுபுஷ்டிகாப்சூல்)
Chits Cureoint (அற்புத ரணம் ஆற்றி)
Chits Ruma Cureoint (அற்புதவலி அகற்றி)

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

நம் நாட்டுக் கீரைகளின் சத்துக்கள்

தினந்தோறும் நாம் உபயோகிக்கும் கீரைகளில் எவ்வளவு வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன என்பதைக் கீழே விளக்குகிறோம்.

		வைட்டமின் 'ஏ'	
பச்சைக் கறிவேப்பிலையில்	—	12500	யூனிட்டுகள்
பச்சைக் கொத்தமல்லியில்	—	12500	,,
முருங்கக்கீரையில்	—	12000	,,
அகத்திக்கீரையில்	—	10500	,,
வெற்றிலையில்	—	10000	,,
முளைக்கீரையில்	—	10000	,,
அரைக்கீரையில்	—	10000	,,
பசலைக்கீரையில்	—	4500	,,
வெந்தயக்கீரையில்	—	4500	,,

மேற்கண்ட கீரை வகைகளில் "வைட்டமின் ஏ" சத்து தவிர, வைட்டமின் 'பி' யும் 'சி' சத்தும் உள்ளன.

முருங்கக்கீரை, பசலைக்கீரை போன்றவைகளில் வைட்மின் 'பி' சத்து அதிகம் உள்ளது.

கீழ்க்காணும் கீரைகளில் வைட்டமின் 'சி' சத்து இருக்கிறது.

		வைட்டமின் 'சி'	
முருங்கக்கீரையில்	—	220	யூனிட்டுகள்
அரைக்கீரையில்	—	180	யூனிட்டுகள்
முளைக்கீரையில்	—	170	யூனிட்டுகள்
பச்சைக் கொத்தமல்லியில்	—	130	யூனிட்டுகள்
பசலைக்கீரையில்	—	50	யூனிட்டுகள்

இவை தவிரக் கீரைகளில், புரதச் சத்துக்களும் உள்ளன. சாதாரணமாக மனிதன் தினமும் கீரைகளை உட்கொண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் வியாதியும், வாயில் ஏற்படுகின்ற புண்களும் குணமாகும்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது, விரைவாகவோ மிகவும் மெதுவாகவோ உண்ணக் கூடாது.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அன்னாசிப் பழத்தின் அற்புதப் பயன்கள்

அன்னாசிப் பழம் அற்புதமான மருத்துவக் குணங்களை உடையது. இது, ஜீரணம். எளிதாக நடைபெற மிகவும் உதவுகிறது. குன்ம வியாதியால் துன்பப்படுவோர், உணவு உண்ட பின்னர் அரை டம்ளர் அன்னாசிப் பழச் சாறு பருகுவது சாலச் சிறந்தது. இது, பெரும்பான்மையான ஜீரணக் கோளாறுகளைத் தீர்க்க உதவும்.

தொண்டை நலனைக் காக்க விரும்பும் பாடகர்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற கனி இது. இதன் சாறு தொண்டைக்கு இதமானது. இப்பழச்சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து பருகுவது பலவீனமான நோயாளிகளுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய டானிக் ஆகும்.

இதயம், சிறு நீரகம் ஆகியவை நோய்வாய்ப்பட்டு, பலவீனமானால் இவற்றைப் பலப்படுத்த, அன்னாசிப் பழச்சாற்றின் துணையை நாடலாம்.

அன்னாசிப் பழச்சாறு தொண்டைக்கு இதமானது ஆகையால், டிப்தீரியா நோயைக் குணப்படுத்துவதில் துணைபுரியும். மேலும் தொண்டை எரிவையும் குணப்படுத்தவும் இது பயன்படும்.

அசைவ உணவு உண்பவர்கள் உணவு உண்ட பின்னரும், சைவ உணவு உண்பவர்கள் உண்ணும் முன்னரும், அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் சிலவற்றை உண்பது, ஜீரணம் நன்கு நடைபெற உதவும்.

பெரும்பான்மையான நோய்கள் ஜீரணக் கோளாறுகளால் ஏற்படுபவையே! ஆதலால் ஜீரணத்திற்கு உதவும் இக்கனி ஆரோக்கிய வாயிலைத் திறக்க உதவும் திறவுகோல் என்றால் மிகையாகாது!

அன்னாசிபற்றி அழுத்தம் திருத்தமாய்ச்
சொன்னாரிக் கட்டுரையின் ஆசிரியர்—நன்னர்நீர்
ஆய்ந்திதனைக் கற்று மேற்கொண்டு அமைதியுற்று
வாழ்ந்திடுக மண்மேல் மகிழ்ந்து.



CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தமிழக முதல்வருக்குத் தமிழகத் தமிழாசிரியர் கழகப் புரவலரின் பாராட்டு

[பேராசிரியர். அன்புகணபதி]

தஞ்சை-வல்லத்தில் நேற்று நடைபெற்ற பெரியார்—மணியம்மை தொழில்நுட்பக் கல்லூரிக் கட்டடம் அடிக்கல் நாட்டு விழாவில் கலந்துகொண்டு, கட்டட அடிக்கல் நாட்டிப் பேசும்போது, தமிழக முதல்வர் டாக்டர். மு. கருணாநிதி அவர்கள் 1938-ல் நிகழ்ந்த இந்தி எதிர்ப்பு முதற்போரில் பங்கு கொண்டு பெரும்பணி ஆற்றியதுடன், 1938-ல் சென்னை ஒற்றைவாடைத் தியேட்டரில் "தமிழ் நாட்டுப் பெண்கள் மாநாடு" என்ற பெயரில் 500க்கும் மேற்பட்ட மகளிர் கூடி, மறைமலை அடிகளாரின் மூத்த மகளார் பண்டிதை திருவரங்க-நீலாம்பிகை அம்மையாரைத் தலைவராகவும், திருவாட்டி வ. பா. தாமரைக்கண்ணி அம்மையை வரவேற்புத் தலைவியாகவும் கொண்டு, தாம் அமைப்பாளராக இருந்து நடத்திய மாநாட்டில்தான் தமிழர் தந்தை ஈ. வெ. ரா. அவர்கட்கு "பெரியார்" என்ற பட்டம் கொடுக்கப்பட்டது. அம் மாநாட்டில் பெரியார் ஆற்றிய வீர உரையின் காரணமாகத் தான் 2 ஆண்டு கடுங்காவல் பெற்று ஆச்சாரியாரால் சென்னை மத்திய சிறையிலும் பின்னர் பெல்லாரி சிறையிலும் அடைக்கப்பட்டார்.

அன்னை மூவலூர் இராமாமிர்தத்தம்மையாருடன் மலர்முகத்தம்மை, தேவாரம் இராசாம்பாள் அம்மையார் (வயது 80) ஆகியோருடன் சேர்ந்து சென்னைத் தங்கசாலையிலுள்ள இந்து தியலாஜிகல் உயர் பள்ளி முன்பு நின்று "இந்தி ஒழிக" "தமிழ் வாழ்க" என முழக்கமிட்டு, 4 திங்கள் வேலூர் சிறையில் வதிந்தார். இவ்வாறு டாக்டர். தருமாம்பாள் தலைமையிலான மகளிர் நூற்றுக்கணக்கில் சிறைசென்ற பிறகுதான் அன்று இந்தி எதிர்ப்புச் சூடுபிடித்தது.

சிறு மாற்றம் !

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்து பட்டியல் விலை தபால் செலவுடன் ரூ. 2-50 யை என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

1000 பேருக்குமேல் தொண்டர்கள் சிறைக்கோட்டம் நண்ணினர். பெண்கள் இந்தி எதிர்ப்பில் பெரும்பங்கு கொள்ள வேண்டும் என்பது பெரியார் அவர்களின் தணியாத ஆசை; வேண்டுதல். அவ்வேண்டு தலை ஏற்றுத் தொண்டாற்றிய பெருமாட்டியின் அந்தக்காலத் தமிழ்த் தொண்டினை மதித்துப் பாராட்டும் முறையில், இன்று தமிழினக் காவலர் கலைஞர் அவர்கள் "விதவைப் பெண்களை மறுமணம் செய்து கொண்டால் அரசு சார்பில், அந்தத் தம்பதிகளுக்கு ரூ. 5,000 உதவி வழங்கப்படும். இந்தத் திட்டம் டாக்டர் தருமாம்பாள் அம்மையார் மறுமண உதவித் திட்டம் என்று அழைக்கப்படும். பொருத்தமான இடத்தில், பொருத்தமான பெயரைப் பொருத்தமான நான், சூட்டுகிறேன்.

என, வல்லம் விழாவில் பேசிய கலைஞர் அவர்களின் பேச்சைத் "தினகரனில்" கண்டு அளவிலா மன மகிழ்ச்சியும் இறும்பூதும் கொண்டேன். அந்த நாட்களில் அன்னை தருமாம்பாளின் அணுக்கத் தொண்டர்களில் மிக நெருங்கிப் பழகியவன் என்ற முறையில் தலைசிறந்த சமூக சேவகியும், மிகுந்த தமிழ் பற்றும் கொண்டு ஏழைப் பெண்கள், ஆதரவற்ற ஆடவர், பெண்டிர் ஆகியோர்க்கு அன்னையார் அவர்கள் செய்த உதவிகள் ஏராளம். சித்த மருத்துவத் துறையில் தொழில் செய்து சிறிய வருவாயைப் பெற்றுச் செம்மையுடன் வாழ்ந்த அவர்கள், செல்வர் பலரை அணுகி, உரிமையுடன் கேட்டுக் களை கண் அற்றவர்கட்கு, அரிய உதவிகளை உரிய காலத்தில் செய்து வந்ததை நான் அறிவேன். 1938-39ல் ஈரோட்டில் இருந்து வெளிவந்த 'விடுதலை'யின் சென்னை நிருபராகப் பணியாற்றினேன்.

25000 பேர்கட்கு மேற்பட்ட தமிழகத் தமிழாசிரியர் கழகத்தின் புரவலன் என்ற முறையிலும் 30-களில் தொடங்கி, முத்தமிழுக்கும் என்னால் இயன்றதனைத்தும் செய்துவரும் எளிய தொண்டன் என்ற முறையிலும் 10 வயதில் தொடங்கி, இன்றைய 72லும் பாதை மாறாத சுயமரியாதைக்காரன் என்ற உரிமையிலும் ஓரளவு வயதில் மூத்தவன் என்ற நிலையிலும் முதல்வர் கலைஞரையும் துணை நின்றுவரும் கல்வியமைச்சர் பேராசிரியரையும் சாதிக், நாஞ்சிலார் உள்ளிட்ட நல்லவர்களையும் உளமாரப் பாராட்டுகின்றேன்.



CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்!

[இரா. ஞானசேகரன்]

'யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழ் மொழிபோல் இனிதாவ தெங்கும் காணோம்'. என்பதற் கொப்ப, மொழியில் இனியது தமிழ்மொழி எனின், மருத்துவத் தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம் எனக் கூறுவதில் வியப்பில்லை. தமிழ் மரபுச் செல்வத்துள் ஒன் றாகிய சித்த மருத்துவம் தமி ழிலே தோன்றித் தமிழிலே வளர்ந்து, தமிழோடு ஒன்றிய தோர் தத்துவ உயிர்க்கலை எனி னும் மிகையாகாது. அனைத்துத் தமிழ் இலக்கியமுமிதற்குச் சான்று எனலாம். இவ்வளவு ஏன்? இதன் சிறப்பினை எடுத் துரைக்கத் திருக்குறள் ஒன்றே சாலும். கல்தோன்றி மண் தோன்றாக் காலம் முதற் கொண்டே சித்தமெனும் மண் ணிலே, தத்துவ வித்திட்டு, மதியமுத நீர்பாய்ச்சி, ஆன்மீக ஒளியூட்டி, முச்சுக் காற்றோட்டி ஆதி சித்தர்கள் உள்ளத்தில் வளர்த்த பயிரிதுதான் பின்னர் ஆலெனத் தழைத்து ஞான விழுது விட்டுள்ள சித்த மருத்து வம் மனிதகுல நல்வாழ்வுக் கென்றே அர்ப்பணிக்கப்பட்ட தெனலாம்.

சித்தம் என்பது மெய்ஞ்ஞான அறிவென்றும், இதன் ஆன்மீக வளர்ச்சியால் சித்தி பெற்றவர் களே சித்தர்களென்றும், இவர் கள் ஓதியதே சித்தர் கலையா கிப் பின்னர்ச் சித்த மருத்துவ மாய் மலர்ந்ததென்பது வரலாறு. ஆதியில் சித்தர்கள் பெரும்பா லும் யோகிகளாகவே வாழ்ந்து வந்தனரேயன்றி மருத்துவத் தொழிலாக மேற்கொண்டிருந்த தாகத் தெரியவில்லை. அவர் கள் வாழ்ந்த காலத்திலே சுற் றுப்புறச் சூழலும், மக்களின் ஒழுக்க நிலையும் 'நோய்க்கு இடங்கொடேல்' என்ற முது ரைக்கு ஏற்ப அமைந்திருந்தன. எனவே, மக்கள் 'நாமார்க்கும் குடியல்லோம் நமனையஞ் சோம், நரகத்திலிடர்ப்படோம்,

வைட்டமின் 'பி'

வைட்டமின் 'பி' சத்துள்ள பொருள்கள் அன்றாட உண விற்கு மிகவும் தேவை. உணவு செரிமானத்திற்கும், மலம் கழி வதற்கும் இந்த வைட்டமின் 'பி' சத்து மிகவும் அவசியம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கலப்புத் திருமணங்களுக்கு மணமக்கள் தேவை !

30 வயதும், 4 அடி 7 அங்குலம் உயரம், சிறிது உடல் ஊனமுள்ள விவாகரத்தான கிறிஸ்துவ பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை.

✻ 36 வயதும், 5 அடி 6 அங்குலம் உயரமும், எஸ். எஸ். எல். சி. படிப்புமுள்ள நாயக்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்குத் தக்க மணமகள் தேவை.

✻ 31 வயதும், ஐந்தேகால் அடி உயரமும், பி.யு சி படிப்புமுள்ள மருத்துவக்குலத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை.

✻ 34 வயதும், 5 அடி 5 அங்குலம் உயரமும், பகுதிநேர (பி.இ.) படிப்பும், உடைய திருச்சி பெல் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை.

✻ 25 வயதும், 27 வயதும் பி.யு.சி. படிப்பும், அரசாங்க உத்யோகமும் உடைய பெண்களுக்குத் தகுந்த மணாளர்கள் தேவை.

✻ 33 வயதும் 5 அடி 4 அங்குலம் உயரமும், உடைய அரசாங்க சார்பில் பணிபுரியும் வன்னியகுல மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை.

தொடர்பு கொள்க:-

சித்த மருத்துவ (கிளை)
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24
(மணமக்களின் உயரம், வயது, வருவாய் தகவலுடன் குறிப்பிடவும். 7. 10 பைசா தபால்தலைகள் அனுப்பவும்)

ஏமாப்போம் பிணியறியோம்' என வாழ்ந்து வந்தனர். மற்றும் மருத்துவா என்பவர், பிணியும் பிணிதீர்க்கும் மருந்துகளைக் கற்றலோடு நில்லாமல், சோதிடம், பஞ்சபட்சி சாத்திரம், சரநூல், இரசவாதம், அகத்தியர் அருளிய நூல்கள் முதலியவற்றையும் கற்றுத் தேர்ந்திருத்தல் வேண்டுமென்று பழங்காலத்தில் கருதப்பட்டது. சித்த மருத்துவம் என்பது மற்ற மருத்துவக் கலைகளைப் போலன்றி, இயற்கையின் அடிப்படைத் தத்துவத்தையே ஆதாரமாகக் கொண்டெழுந்து இயற்கையோடு ஒன்றியதோர் உயிர்க்கலை எனலாம். மற்றும் இது ஆன்மீக வளர்ச்சியால் உருவானதால் இதனைத் தெய்வீகக் கலையெனினும் மிகையாகாது.

சித்தர்கள், தியானத்திலமர்ந்து மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி "தன்னையறிதல்" என்ற தத்துவ முறைப்படி, பிண்டமாகிய மனித உடலினைச் சார்ந்த 96, தத்துவங்களையும், மற்றும் இவ்வுடல் பஞ்ச பூதத்தின் தன்மையாலமைந்த சப்த தாதுக்களால் உருவாக உண்மையுங் கண்டறிந்தனர். பின்னர் "தன்னையறிந்தவனே உலகையறிவான் எனத் தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள அண்டமாகிய உலகும்,

"நிலந்தீ நீர்வளி விசும்போ டைந்தும்
கலந்த மயக்கம் உலகம்"

என்றபடி உலகம் மண், விண், காற்று, தீ, நீர், எனும்

CC0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy.

பஞ்ச பூதத்தால் உருவான தென்பதையும், அண்டமும், பிண்டமும் ஒன்றே அறிந்து தான் பார்க்கும்போது என்ற உண்மையையுங் கண்டறிந்த னர். அண்டம் மட்டும் பல் லாண்டு நிலைபெற்றிருக்கப் பிண்டம் மட்டும் விரைவில் அழிவது, ஏனென்ற வினு எழுந்து, இதற்கு விடைகாணும் வகையில் யோக நிலை நின்று,

"உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள்
கண்டேன்
உடம்பினை யானும் ஓம்புகின் றேனே''

என்ற திருமூலரின் வாக்கின்படி உடலுக்கும் உயிருக்குமுள்ள தொடர்பினையும், உடலுக்கும் உடல்வாழ் உலகுக்குமுள்ள தொடர்பினையும் அறிந்து ''அண்ட பிண்ட தத்துவத்தை முரன் முதலில் உலகுக்கு உணர்த்தியவர்கள் சித்தர்களே யாவர் அண்டமும் பிண்டமும் பஞ்சபூதத்தால் ஆன தெனினும் "ஐந்துக்கு இரண்டு பழு தில்லை என்ற கூற்றின்படி, மண்ணும் விண்ணும் நிலைத்து நிற்க, காற்று, தீ, நீர் ஆகிய அவை மூன்றுமே அண்டத்தை ஆட்சி கொண்டுள்ளதைப் போலவே பிண்டமாகிய மனித உடலிலும் இவற்றின் பிரதிபிம் பமாய்த் தோன்றிய முறையே வாத பித்த கபமெனும் முக்குற் றமே, தமக்கேயுரியதோர் தத் துவ ரீதியிலே ஒருங்கிணைந்து ஆக்கல், இருத்தல், அழித்தல் எனும் முத்தொழிலுக்கேற்ப, ஒன்று, அரை, கால் என்ற அள விலே நின்று ஆட்சி செய்து வரு கின்ற உண்மையைக் கண்ட றிந்து, பிணி மூப்பு போன்ற கார ணத்தால் காலப்போக்கில் அழி யும் இவ்வுடலை, அழியாது காத்து நெடுநாள் வாழும் வழி முறைகளைக் கண்டறிந்து, உட லைப்போற்றி, வருமுன் காத்து, உடலை வளர்த்து உயிரையும் வளர்த்து வந்தனர்.

[தொடரும்]

மறைபொருள் மூலிகைகள்!

அஞ்சடுக்கு மூலி	—	கருஊமத்தை
இலை மூலை மாது	—	தூதுவளை
உமிழ்நீர்ப் பெருக்கி	—	கொடிவேலி
கடலாடி	—	நாயுருவி
ஞாயிறு வணங்கி	—	கொழுஞ்சி
நளினி	—	தாமரை
விண்ணுக்குள் மூத்தி	—	பொன்னாங்கண்ணி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

111. வேம்பு மாத்திரை :	சருமவியாதிகள், மலப்புழு நிவர்த்திக்கு	காலை, மாலை 1 வீதம் பாலுடன்.
112. மதுமேக மாத்திரை:	மதுமேக வியாதி குணமடைய.	காலை, மாலை 1 வீதம்.
113. வல்லாரை மாத்திரை :	மூளையை பலப்படுத்தி. நினைவு ஆற்றலை அதிகப்படுத்தும், தாது பெருக்கமுண்டாகும்.	காலை மாலை 1 வீதம்.
114. வீரிய கட்டு மாத்திரை :	இந்திரியம் நீற்றுப் போதலை நீக்கி, நுங்கு போல் கட்டுப்படுத்த,	காலை, மாலை 1 வீதம்.
115. வஜ்ஜிரகண்டி மாத்திரை :	சுரம். குளிர் சுகஜன்னி, மேக குடைச்சல், கண்டமாலை, அரையாப்பு.	காலை. மாலை 1 வீதம்,

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

116. சித்தரத்தை மாத்திரை :	இருமல், சளி நீங்க.	½ மாத்திரை, காலை மாலை வாயில் அடக்க.
117. அமுத ரத்னகர லேகியம் :	சோர்வடைந்த நரம்புகளுக்கு நல்ல வலிவை தந்து, தாதுவிருத்தியும், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பும் உண்டாக.	½ தேக்கரண்டி, காலை மாலை பாலுடன்.
118. அமுக்குரா லேகியம் :	இரத்தக் கொதிப்பை அகற்றும் வாயுக்களை நீக்கி இடுப்புக்கு வலிவு தரும். பலவீனம் இரைப்பு சுக்கில குறைவு போகும்.	½ தேக்கரண்டி, காலை மாலை.
119. கேசரி லேகியம் :	வாந்தி, மயக்கம், அஜீரணம், கண், பாதம் எரிச்சல்.	½ ஸ்பூன் காலை மாலை.
120. சீரக லேகியம் :	இரத்த அழுத்தம், பித்தம் நெஞ்செரிவு, மயக்கம், பசிமந்தம், புளியேப்பம், மலச்சிக்கல்.	காலை மாலை ½—½ ஸ்பூன்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

கர்ப்பக் கோளாறு (மலட்டு நோய்)

[டாக்டர். K. மணி, மேல் களத்தூர்]

பெண்களுக்கு கர்ப்பப்புழு-நூலை-கலவியில் பூ ஒதுங்கல்—கருக்குழியில் பாசம்—சதை—கொழுப்பு—சோரி ஆகியவை பற்றி இருந்தாலும், பேய்—பித்தம்—வாயு—மேகம்—வைசூரி—கிரகம் உவர் முதலியவற்றுல் மலடாவர். இதில் கருக்குழியில் கிருமி இருப்பின், அதில் பாயும் விந்துவை இது உண்ணும்.

சதை கொழுப்பினுல் அடைபட்டிருப்பின் விந்து உள்ளே செல்லாது. பாசம்—வாயுபற்றி இருப்பினும் கனலேறிக் கருக்குழியில் உவருண்டாயிருப்பினும், அதில் சேரும் விந்து பாழாகும். இவற்றை உடலுறவின்போது உடல் நிலையை பொறுத்து கண்டு பிடிக்கலாம்.

உடல் உறவின்போது பெண்ணிற்கு தலைவலி ஏற்பட்டால், பாசம் பற்றியுள்ளது என்றும், உடல் வலித்தால் வாயு நிறைந்துள்ளது என்றும், நெஞ்சில் குத்தி வலித்தால் தசை வளர்ந்துள்ளது என்றும் தொண்டை வலித்தால் தசை வளர்ந்துள்ளது என்றும், ஏப்பமிட்டால் கொழுப்பு நிறைந்துள்ளது என்றும், முதுகு வலித்தால் கிருமி நிறைந்துள்ளது என்றும் கண்டு கொள்ளலாம்.

1. பித்த மலடில்:—சிறுநீர் மஞ்சளை கரைத்தது போல இறங்கும்.

2. வாத மலடில்:—சிறுநீர் குருதிபோல் இறங்கும்.

3. அலகைமலடில்—நீர் கறுத்தும், சிவப்பாகவும் கழியும்.

4 பெற்ற மலடில்:—கழுதையின் சிறுநீரைப் போல கழுநீர் இறங்கும். உடல் பருத்து, வலித்து, உஷ்ணமுடன் கால் எரியும்.

5. வறட்சி மலடில்:—எவ்வளவு உணவு உண்டாலும், உடல் மெலிந்தும், அடிக்கடி கொட்டாவியும், பலவிதமான கெட்ட கனவுகளும் ஏற்படும்.

விந்து கட்ட !

வாரம் ஒரு முறையாவது தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கைப் பாலில் காய்ச்சிக் குடித்துவர விந்து நன்கு கெட்டிப்படும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நெல்லித் தைலம்

மூளைக் கொதிப்பு, இரத்தக்கொதிப்பு, மேகசாங்கை, கண் எரிவு கண் மங்கல், கண் சிவந்தல், கண் சிவத்தல், கண் மஞ்சள், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் எரிவு உடம்பு முழுவதும் நமைச்சல் நீக்கி நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

தயாரிப்பு:

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

கிடைக்குமிடம்:

சரசுவதி மெடிக்கல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

122-C, ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-631501.

6. வாயு மலடில்:—கருக் குழியை சுற்றி வாயு நிற்கும். உணவு ஜீரணமாகாமல் அடிக்கடி ஏப்பம் ஏற்படும்,

7. புழுமேல் மலடில்:— அடி வயிற்றில் சுருக் சுருக்கென குத்தி வலிக்கும்.

8. கெர்ப்பப் புழுவில்:—உடல் வெளுத்து, தினவு வாந்தி கண்டு சில முறை வலி ஏற்பட்டு மாமிசம் கழுவிய நீர்போல மாதவிடாய் ஏற்படும். உடலுறவின் போதும், துர்நீர் கசிந்து ஆடைகளில் கறை ஏற்படும்.

9. கெர்பவிப்புருதியில் —தூதகக் கட்டி, மாதவிடாய் ஏற்பட்டவுடன் நீங்கும். தலைவலி, உடல் மெலிவு ஏற்படும். மலம் வெள்ளாட்டுப் புழுக்கைப்போல் வெளிவரும். கர்பம் ஏற்படாது.

10. இரத்த குல்மில்:— [illegible] யும், வாயுவும் கூடி, குருதி கூட்டித் திரண்டு, மாதவிடாயின் போது அடிவயிறு நோகும். உடலில் வலி ஏற்படும். வயிற்றில் விக்கம் பெருகும். மாதவிடாயில் சிக்கல் ஏற்படும்.

11. பிரசவத்தில் சுவாசகாசத்தில்:— பிரசவித்தவுடன் சுரம், தலைவலி, வியர்வை, இளைப்பு, தாகம், பெருமூச்சு, மயக்கம் ஏற்படும். வயிற்றுக் கழிசல் ஏற்படும்.

5-7-9-18 ஆகிய நாட்களில் இறப்பு ஏற்படும்.

பத்தியப் பொருட்கள்: புளியாரை, சியக்கொழுந்து, நெல்லி, அருநெல்லி, மிளகு, சர்க்கரை, தேன், சிறுகீரை, சிறுபயிறு, துவரை, பால், நெய், பொன்னாங்கண்ணி, கதலிவாழை, அவரை, புடலை, அத்தி, முள்ளி, விழுதுணாம், முருங்கை, கண்டங்கத்தரி பிஞ்சு, பரட்டைக் கீரை, தூதுவேளைசமூலம், சுடு [illegible] ஆகியவை பத்தியப் பொருட்களாகும்.

*

CC0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy



சிற்சபை
பற்பொடி
பல்னோய், பற்புழு, ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.

நீலிக்கெண்ணெய்
இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர





பூத்தைலம்
மயிர் நீண்டுவளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை. 24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்கராஜபுரம். கோடம்பாக்கம். சென்னை 24
122. சி. ராஜவீதி. காஞ்சீபுரம் 2.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கல்லீரல் வியாதிகள்

(அமரர். டாக்டர். சிற்சபை)

கல்லீரல் ஆங்கிலத்தில் லிவர் (Liver) என்று கூறப்படுகிறது. கல்லீரலின் உதவியால் உண்ணும் ஆகாரம் சீரணிக்கப்படுகிறது. கல்லீரலுக்கும், இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் தொடர்ந்து வேலை செய்யக் கூடிய நரம்புகள் கூட்டாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

கல்லீரல் சீர்கெட்டால் மூளையும், இருதயமும், நீர்ப்பையும். தீனிப்பையும் சீர்கேடு அடையும்.

கல்லீரலில் உண்டாகும் வியாதிகளில் முக்கியமானவை வீங்குதலும், சுருங்குதலும், இரணமாகுதலுமாகும்.

கல்லீரலில் வீக்கம் கண்டால் இரத்தக் குறைவு ஏற்படும்; இருதயம் பலவீனமடையும் பிறகு மூளையும் சோர்வடையும், கடைசியில் நீர்ப்பை சரியான வேலை செய்யாமல் குறைந்த அளவான நீரை வெளிப்படுத்தும், மஞ்சள் அல்லது சிவந்த நீரை வெளிப்படுத்துவதும் செய்யும்.

பின், நீர்ப்பையிலுள்ள நீரானது உடம்பிலும் வயிற்றிலும் பரவ ஆரம்பிக்கும். முதலில் பாதங்களில் வீக்கம் காணும். பிறகு கால், தொடை முதலான இடங்களுக்கும் வீக்கம் பரவும். பிறகு வயிறு வீங்கும்.

இப்படி வீங்கியபின், குரல் வளை வீக்கத்தை அடையும். அதன் பிறகு இருமலும் சுவாசத்தில் ஒருவித கர்சப்தமும் உண்டாகும்.

இதைச் சித்த முறையில் மகோதரம் என்று கூறுவர். நவீன மருத்துவ முறையில் டிராப்சி (Dropsy) என்பர்.

கல்லீரலில் ஏற்படும் வீக்கமானது குழந்தைகளுக்கு வந்தால், அது பால்கட்டி எனக் கூறப்படும்.

குழந்தைகட்கு !

குழந்தைகள் உணவில், புரதச்சத்து குறைந்தால், வயிற்றில் வீக்கம் உண்டாகும்; கை, கால் முகம், வீக்கமாகவும் இருக்கும்; கை கால்கள் மெலிந்து உள்ளதாகக் காணப்படும். தலைமுடி (ரோமம்) உதிரும். முடியும் செம்பட்டை யாக மாறும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

---

அதிசய மூலிகைகள்

மோந்தால் வாடுவது அனிச்ச மலர். கைப்பட்டாலே சுணங்குவது, தொட்டால் சுணுங்கி என்னும் மூலிகை. ஆனால், மனிதவாடை பட்டவுடனேயே பூமிக்குள் மறையும் ஒருமூலிகை உள்ளது. இதன் பெயர் நிலம் புரண்டி என்னும் அதிய மூலிகையாகும்.

மோப்பக் குழையும் அனிச்சம்; முகம்
நோக்கக் குழையும் விருந்து. [திரிந்து

—வள்ளுவம்.

கல்லீரல் வீங்குமானால் நீர்ப் பையில் மஞ்சள் நிறமான பித்தநீர் கலந்து, நீர் மஞ்சளாக வெளிப்படும். இதுவே மஞ்சள்காமாலை (Jaundice) வியாதியாகும்.

முதலில் இருதயம் கெட்டு, அதன் மூலம் கல்லீரல் வீக்கத்தை அடையுமானால், அவர்களுக்கு மேல் சுவாசம் வாங்கும் மூச்சுத் திணறும்; பலவீனமாய் இருக்கும்.

என்றாலும் அவர்களுக்கும் இலேசாய்க் கல்லீரல் வீங்கியிருக்கும். ஆனால் இது கல்லீரல் வியாதி எனச் சொல்லப் பெறாது, இருதய வியாதி என்றே கூறப்படும்.

இவ்வியாதியுள்ளவர்களுக்கு ஆகாரம் ஏற்றுக்கொள்ளாது. பலாத்காரமாக உண்டால், சங்கடம் ஏற்படும்.

இருதய வியாதிக்காரர்களுக்குக் கால் பாதம் வீங்கும், வயிறு வீங்காது. கல்லீரல் வியாதிகாரர்களுக்கு வயிறு வீங்கும். இதுவே இரண்டு வியாதிக்கும் உள்ள முக்கிய வித்தியாசமாகும்.

கல்லீரல் வீக்கமானது, சன்னிபாதக்காய்ச்சல்களிலும் (Typhoid Fever) காணப்படும். அவ்வீக்கமானது காய்ச்சல் நின்ற ஒரு வாரத்திற்குள் தானாகவே குறைந்து விடும்.

கல்லீரலில் காணப்படும் வீக்கமானது, அதிக தூரமான இடங்களில் யாத்திரை செய்வதாலும், மலைநீர் அருந்துவதாலும் நீர்ப்பையில் சூடு ஏற்பட்டு நீர் இரத்தம் போல் இறங்கி, பிறகு கல்லீரலை வீங்கச் செய்து விடும். பின், மஞ்சட்காமாலை நோய் உண்டாகும்.

காமாலை நோய் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படும். ஒன்று மஞ்சள் காமாலை, மற்றது பித்தக் காமாலை.

பிததக்காமாலை நோயாளியின் நீர் வெண்மையாகவே காணப்படும். இரத்தம் குறைந்து கண்ணிலும், உடம்பிலும், இரத்தமின்றி வெளுத்துக் காணும், இதையே வெள்ளைக் காமாலை என்றுக் கூறுவர். ஆங்கிலத்தில் Anemia என்பர்.

மஞ்சள்காமாலை நோயாளியின் நீர் மஞ்சள் நிறமாகவும், கண், உடம்பு யாவும் மஞ்சளாகவும் தோற்றமளிக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ஆகாரம் ஏற்காது. வாந்தியாகும். இதை ஆங்கிலத்தில் (Jaundice) என்பர்.

சித்த முறையில் பித்த காமாலைக்கு மண்டூரச் செந்தூரம் அயக்காந்த செந்தூரம், அயச் செந்தூரம், அயச்சத்துள்ள கரிசாலை லேகியம், அயக்காந்த லேகியம் முதலான மருந்துகளைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிப்பர்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கல்லீரல் வீக்கத்துக்கு நாகபற்பம் கொடுப்பதுண்டு. நல்ல குணம் செய்கிறது. நாக பற்பம் மூல வியாதிக்குக் கொடுப்பது வழக்கம். எனினும் இது குழந்தை ஈரல் வியாதிக்கு அதிகப் பயன் தருகிறது. அனுபவம்வாய்ந்த பல சித்த மருத்துவர்கள், இந்த முறையைக் கையாண்டு குழந்தைகளின் பால் கட்டியைக் குணப்படுத்தி வருகின்றனர்.

கல்லீரல் இரணம் :

கல்லீரலில் இரணம் ஏற்பட்டால், சீரணமாகும்போது வயிற்றுவலி உண்டாகும். வலி அதிகரித்தால் வாந்தி ஏற்படும். இதற்குச் சித்த முறையில் குன்மம் என்று பெயர். குன்மத்தில் எட்டுவகை உண்டு ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகைக் குணங்களைக் காட்டக் கூடியதாக இருக்கும்.

சிலருக்கு ஆகாரம் உட்கொண்ட சிறிது நேரத்தில் வயிற்றுவலி காணும். மற்றும்

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவமனையில் நடைபெறும் நவம்பர் மாத நிகழ்ச்சிகள்

✳ சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபையின் சித்த மருத்துவப் பேரவை

வியாழன் தோறும் மாலை 5 முதல் 6-30 மணிவரை "சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள்" என்னும் பொருள் பற்றி அறிஞர்களின் சிறப்புரைகள்.

✳ உலக சமுதாய சேவாசங்கம் மனவளக் கலைமன்றம்

(அரங்கராஜபுரம் கிளை)

ஒவ்வொரு வியாழன் மாலை 6-30 முதல் 8 மணிவரை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி கற்றுத் தரப்படும். ஆசிரியர்கள் அருள்நிதி. பிரபாகர்பத்ரி அவர்கள், அருள்நிதி. பழனியப்பன் அவர்கள்.

✳ ஞாயிறு தோறும் காலை 7-30முதல் 8-30 வரை எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். ஆசிரியர், அருள்நிதி. டாக்டர். இரத்தினகுமார் அவர்கள்.

✳ ஒவ்வொரு மாதமும் 20ந் தேதியன்று காலை 8 மணிமுதல் 2 மணி வரை மாலை 4 மணி முதல் இரவு 8 மணிவரை டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் நினைவாக இலவச சித்த மருத்துவம் செய்யப்படும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிலருக்கு வலி இல்லாமலே உண்டபின் வாந்தி காணும்.

இந்நோய் கல்லீரலில் இருந்து உண்டானாலும் நோயாளிகளுக்கு மார்பிலிருந்து உண்டாவதுபோல் காணப்படும். இதற்குக் காரணம் கல்லீரலினின்று வெளிப்படும் காஸ் என்னும் ஒருவித காற்றேயாகும்.

கல்லீரலின் மேல்பாகத்தில் இரணம் இருப்பவர்களுக்கு, உண்டவுடன் வலியும், கீழ்ப் பாகத்தில் இரணம் இருப்பவர்களுக்கு உண்ட ஆகாரம் செரிக்கும்போது, அதாவது உணவு கொண்ட 4 மணிக்குமேல் 6 மணிக்குள்ளாக வலி காணும். சிலசமயம் வாந்தியும் இருக்கும்.

கல்லீரலில் காணும் இரணத்துக்கு எளிய சிகிச்சைகள்:

1. சோற்றுப்பு கிராம் 175, கணுநீக்கிய பிரண்டை கிராம் 175, ஆக இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து இடித்து, ஒரு மண் குடுவையில் போட்டுச் சீல் செய்து 50 வரட்டியில் புடமிடவும். புடமிட்டதை எடுத்து சமபாகம் பிரண்டை சேர்த்து இடித்துக் குடுவையில் போட்டுச் சீலை செய்து மீண்டும் புடம் போடவும். இப்படி ஏழு முறை புடம் போட்டபின் பொடித்துப் புட்டியில் வைத்து கொண்டு, காலை, மாலை ஒரு குன்றி முதல் மூன்று குன்றிவரை தேன் அல்லது நெய்யில் கொடுத்து வரவும்.

2. ஒருபடி சோற்றுப்பை ஒரு சட்டியில் வைத்து 35 கிராம் லிங்கம் மத்தியில் வைத்து, மேலே அதே உப்பால் மூடி, மேலே சட்டியைக் கவிழ்த்து சீல் செய்து, அடுப்பில் வைத்து மூன்று மணி நேரம் காடாக்கினியாக எரித்து எடுத்து லிங்கத்தையும் உப்பையும் சேர்த்துத் தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு 3 குன்றி எடை சாதநீரில் காலை மாலை கொடுத்து வரக் குன்மம் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

பெண்களுக்கு முலைப்பால் பெருக்கும் மூலிகைகள்

உளுந்து
உருளைக்கிழங்கு
ஆளிவிதை
எள்ளு
கடுகு சீரகம்
சிற்றாமணக்கு
வெந்தயம்
வெந்தயம்
வெற்றிலை
பாகல்
நாணல்
சிறுபுள்ளடி
செவ்வா மணக்கி
நிலப்பூசணி
காட்டாமணக்கு
கலியாண முருக்கு
ஓரிலைத் தாமரை
இலுப்பை
எலியாமணக்கு

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

இருமல் ரோகத்திற்கு எளிய சித்த மருந்துகள்

இருமலானது பக்கநோவு, மார்பு நோவு, நுரையீரல் நோவு ஈரல் வீக்கம், இரத்தம் தங்கல் முதலிய ரோகங்கள் காரண மாகக் காணக்கூடியது.

அந்தச் சமயங்களில், மூல்கார ணமான நோயை நீக்கினல், இருமலும் தானே போய்விடும். இருமலைப் பொதுவாக இரண்டு வகையாய்ப் பிரிக்கலாம்.

ஒன்று வறட்சி இருமல், அதாவது கிருமினல் ஏற்படுவது. அதில் சளி முதலிய ஒன்றும் வெளிப் படாது.

இரண்டாவது கப இருமல், அதாவது இருமியவுடன் கபம் வெளிப்படும். மார்பில் குருகுரு வென்று சப்தமிருக்கும்.

ஆகையால் கப இருமலாயி ருந்தால், கபத்தைப் போக்கும். மருந்துகளை உபயோகித்துக் கபத்தை நீக்கிச் சுத்தி செய்து பிறகு இருமலுக்காக மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

வறட்சி இருமலாக இருந்தால் கொழுமையான பதார்த்தங்களை உபயோகித்து அதை நீக்க முயல வேண்டும்.

இருமல் ரோகச் சிகிச்சை முறைகள்:

1. கர்க்கடக சிங்கிச் (கடுக் காய்ப்பூ) சூரணம் கிராம் இருபது இதனைக் கல்வத்தில் அல்லது அம்மியில் வைத்து, தேனைச் சிறு கச் சிறுக விட்டு ஒரு மணிநேரம் அரைத்து, ஒரு கடலைப் பிரமா ணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, வாயில் அடக்கி, அதன் சாரத்தை விழுங்கி வருவதால் கபசம்பந்த மான இருமல் ரோகந்தீரும்.

2. மேல்தோல் சீவின அதி மதுரம், வாதுமைப்பிசின், கரு வேலம்பிசின், கோதுமைச் சத்து கற்கண்டு இவை ஐந்தும் வகைக்கு சமன் அளவு எடுத்து இவற்றைக் கல்வத்தில் இட்டு நன்றாய்ப் பொடித்து, கொஞ்சம்

தாவரத்தில் புரட்சி!

ருசியில்லாத மாம்பழத்தை நாம் விரும்புவதில்லை அல்லவா! ஆனல் தற்போது விஞ்ஞானி கள் ருசியுள்ள மாம்பழ உயிர் அணுக்களை எடுத்து, ருசியில் லாத மாம்பழத்தில் செலுத்தி ருசியை உண்டாக்குகின்றனர்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

“ அம்பீஸ் பார்மா ”
மருந்துகள்
கிடைக்கும் இடங்கள் :

டாக்டர். புலவர்.
விரகை மணவழகன்,
ராஜன் கிளினிக்,
கரூர்-5

திரு சம்பத்குமார்,
ஸ்ரீநிவாசா நியூஸ் மார்ட்,
தேரடி வீதி,
சேலம்-1.

V. R. & Sons,
நாகர்கோவில்.

டாக்டர். இரத்தினகுமார்,
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-24.

டாக்டர். சரஸ்வதி,
122-C, ராஜ வீதி,
காஞ்சிபுரம்-2.

S. R. ஜெகதீசன்,
பேப்பர் ஏஜெண்ட்,
பஸ் நிலையம் அருகில்,
ஒட்டன்சத்திரம்,
மதுரை ஜில்லா.

திரு. இரவீந்திரநாத்,
சென்ட்ரல் புக் டிப்போ &
ஏஜென்சீஸ்,
மெயின் ரோடு,
குத்தாலம்,
தஞ்சை ஜில்லா.

தேன் விட்டரைத்து, மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரைகளை வாயில் அடக்கிக் கொண்டு அதன் ரசத்தை விழுங்கி வரக் கப சம்பந்தமான இருமல், வறட்சி இருமல் தீரும்.

3. உலர்த்தின கண்டங்கத்திரிச் செடியின் பூ அல்லது தூதுவளைச் செடியின் பூ ஒரு பங்கு கடுக்காய்த் தோல் சூரணம் ஒரு பங்கு இஞ்சிச்சாறு செல்லத் தக்க அளவு ஆக இரண்டு சரக்குகளையும் கல்வத்திலிட்டு பொடித்து அல்லது அம்மியில் வைத்து, இஞ்சிச்சாறு சிறுகச் சிறுக வார்த்து, இரண்டு மணி நேரம் அரைத்து, மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து காய வைத்து, எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டொரு மாத்திரைகளை வாயில் அடக்கி, அதன் சாரத்தை உட்கொண்டு வர வறட்சி இருமல், கப இருமல் ஆகியவைகள் தீரும்.

4 மிளகு, சுத்திசெய்த பூநீறு அல்லது ஆப்பசோடா (Soda-(Bi Carb) வறுத்து அரைத்த கொண்டைக்கடலைமா வகைக்கு சமன், இஞ்சிச்சாறு செல்லத் தக்க அளவு. ஆகிய சரக்குகளைக் கல்வத்திலிட்டு அல்லது அம்மியில் வைத்து இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக ஊற்றி ஒரு மணி நேரம் அரைத்துக் கடலைப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து காய வைத்துக்கொண்டு இரண்டொரு மாத்திரைகளை வாயில் அடக்கி அதன் இரசத்தை விழுங்கிவர மேற்கண்ட இருவகை இருமல்களும் தீரும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷியின்

காயகல்ப பயிற்சி

இடம்: பச்சையப்பன் மேல்நிலைப் பள்ளி, காஞ்சிபுரம்.

நாள்: 12-11-89 ஞாயிறு காலை 9 மணி முதல் 12-30 மணி முடிய

பயிற்சி அளிப்பவர்:

அருள்நிதி. பேராசிரியர். V. சுப்பு, M.A. Med., தர்மபுரி.

பயிற்சி நன்கொடை: தனிநபர் ரூ. 50/- தம்பதியர் ரூ. 75/- மாணவர் ரூ. 25/- மறுபயிற்சி ரூ. 10/-

இப்பயிற்சியினால் உடலிலிருந்து வரும் நீண்ட கால நோய்கள் அனைத்தும் எளிதில் குணமடைந்து நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைப் பெருக்கும். எனவே சித்த மருத்துவ வாசகர்கள் அனைவரும் இந்த வாய்ப்பினை பயன்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

மனவளக் கலை மன்றம்,
காஞ்சிபுரம்.

5. கரிமஞ்சள் சூரணம் கிராம் 20, பூநீர் அல்லது சோடா உப்புத்தூள் (Soda Bi Carb) கிராம் 5. இரண்டையும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கல்வத்தில் அல்லது அம்மியில் 3 மணி நேரம் அரைத்து நான்கு குன்றுமணி எடை அல்லது புளியங் கொட்டை அளவுள்ள மாத்திரைகளாக உருட்டி உலர்த்திக் கொள்ளவும். வேளை ஒன்றுக்கு மாத்திரை ஒன்று அல்லது இரண்டு காலை, மாலை இரு வேளையும் உபயோகிக்கவும். இவ்விதம் ஒரு வாரம் வரை உபயோகித்து வந்தால் எவ்வித இருமலும் தீரும்.

6. மிளகு, வெங்காயம், கர்க்கடகசிங்கி, இலவங்கம், சிறுதேக்கு, கடுக்காய்த்தோல், அரிசித்திப்பிலி, இந்துப்பு ஆக எட்டுச் சரக்குகளையும் தனித் தனி இடித்தது வகைக்கு 10 கிராம், மேல்தோல் சீவி இடித்த சுக்குச் சூரணம் 90 கிராம். எலுமிச்சம் பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு. ஆக எல்லாச் சரக்குகளையும் கல்வத்தில் அல்லது அம்மியில் வைத்துச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து 6 மணி நேரம் அரைத்து, நான்கு குன்றிமணி எடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து, நிழலில் உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளவும். படுக்கைக்குப் போகும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரைகளை மென்று சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் ஒரு வாரம் செய்து வந்தால் எவ்வித இருமலும் தீரும்.

*

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நவரத்தினங்களும்— அவற்றின் பயன்களும்

[டாக்டர். மாணிக்கம்]

நவரத்தினங்கள் என்பது ஒன்பது வகையான விலையுயர்ந்த கற்கள். அவை வருமாறு:

மாணிக்கம், முத்து, பரகதம், பவளம், புஷ்பராகம், வைரம், நீலம், கோமேதகம், வைடூரியம் ஆகும்.

மாணிக்கம் என்ற இரத்தினம் ஆந்திராவில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இது சிவப்பு நிறமுடையது இதிலே நான்கு வகைகள் உண்டு. இவற்றுள் சிறந்தது சிலோனிலிருந்து தருவிக்கப்படும் சிவப்பு நிற மாணிக்கம் ஆகும்.

இதை அணிபவர்கட்குப் புகழ், பொருள் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை இருந்து வருகின்றது. கபம், பித்தம், மயக்கம், குன்மம், காக்கைவலிப்பு, சுரம் முதலியன இதை அணிபவர்களை விட்டு நீங்கும். இதில் தயாரிக்கும் மருந்தை உட்கொண்டால் மேகரோகம் விலகும், வீரியத்தன்மை உண்டாகும்.

முத்து எல்லா நாடுகளிலும் கிடைக்கக்கூடியது. ஆழ்கடலில் கிடைக்கக் கூடியது. முதிர்ந்த முத்துக்களே மருந்துவதற்கு ஏற்றவை.

இதை அணிந்தால் அம்மை, காசநோய், வாந்திபேதி, மனச்சோர்வு நீங்கும். இதில் தயாரிக்கும் மருந்து, காசநோயைப் போக்கும் தன்மையுடையது.

முத்துக்களின் பிறப்பிடம் பத்தாகும். மேலே காட்டியது, சிப்பி முத்து-தாமரை மலர், செந்நெற்கதிர், மூங்கில், யானைத்தந்தம், மேகம், கரும்பின் கணு, உத்தம பெண்களின் கண்டம் முதலிய இடங்களிலிருந்து தோன்றுவன அவை.

பவளம் என்பது கடலில் உள்ள ஒருவிதமான உயிர்

யோக நெறி

அமைதியாகவும், கவனமாகவும், யோக நெறியில் ஈடுபட்டால், மிக விரைவில் அவர்களுடைய உள்ளுணர்வு தெளிவாக வழிகாட்டத் தொடங்கிவிடும்; எல்லோருக்கும் தலைசிறந்த குருவாக விளங்க முடியும்; எல்லோருக்கும் வெற்றியைக் கொடுக்கக் கூடிய ஒரு சிறந்த நெறி யோக நெறி ஆகும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வாழும் பூச்சிகளின் கெட்டியான பிசின் போன்ற உடற்கூறு ஆகும். இதில் நெற்பவளம் ஊதாப்பவளம் செம்பவளம் என்று மூன்றுவகை உண்டு. இதை அணிந்து கொண்டால் பித்த சுரம், குன்மம், ரத்தப் போக்கு நீங்கும். இதை மருந்தாகச் செய்து (பவள பஸ்பம்) சாப்பிடக் கபம் நீங்கும். வீரிய விருத்தி உண்டாகும். இது மிகுதியாக ஆஸ்திரேலியாக் கண்டத்தையடுத்துள்ள டாஸ்மோனியா தீவுக்கடலில் கிடைக்கின்றது.

மரகதம் என்பது பச்சை நிறமுடையது. இது எல்லா வகையான நோய்களையும் விஷத்தையும் போக்கக் கூடியது ஆகும்.

இதில் மருந்து செய்து சாப்பிட்டால் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். தாது விருத்தி உண்டாகும். மேகநோய்களும் புண்களும் எளிதில் குணமாகும். சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.

புஷ்பராகம் என்பது மஞ்சள் நிறமுடையது; நம்முடைய மனத்தை எளிதில் கவரக் கூடியது; இது வயிறு சம்பந்தமான நோய்களையும் நரம்பு தளர்ச்சியையும், போக்கும். என்றும் உடலை ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ளும். இதில் மருந்து செய்து சாப்பிட வீரிய விருத்தி உண்டாக்கும், கபத்தைப் போக்கும்.

இதை மருந்தாக்கிச் சாப்பிட உடலில் அழகுத் தன்மையை

ஐம்பூத உலோகங்கள்-உப்புக்கள்-கழிவுகள்

ஐம்பூத உலோகங்கள் :

பிருதுவி — (Earth) தங்கம்
அப்பு — (Water) இரும்பு
தேயு — (Fire) செம்பு
வாயு — (Air) காரீயம்
ஆகாசம்—(Sky) நாகம்

ஐம்பூத உப்புக்கள் :

பிருதுவி — வெடியுப்பு
அப்பு — கல்லுப்பு
தேயு — வளையலுப்பு
வாயு — படிகாரம்
ஆகாசம் — பூநீறு

ஐம்பூதக் கழிவுகள் :

பிருதுவி — மலம்
அப்பு — அமுரி
தேயு — நாதம்
வாயு — மூலைப்பால், உமிழ்நீர்
ஆகாயம் — விந்து

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வருந்துகிறோம்!

தமிழ்நாட்டில் சித்த மருத்துவத் தூண்களில் ஒருவராகவும், சித்த மருத்துவத்தின் கிளையான மர்மக்கலையான் வர்மக்கலையில் நிபுணராகவும், வர்மாணி என்ற பெயர் பெற்றவரும் காலஞ்சென்ற அமரர் சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் சிறந்த நண்பருமான சித்த மருத்துவர் திருநெல்வேலி. **கேசவப்பிள்ளை** காலமானர் என்ற செய்தி கேட்டு மிகவும் வருந்துகின்றோம். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்திடைய இயற்கையை வேண்டுகின்றேன்.

இப்படிக்கு,

ஆசிரியர்.

யும், வீரியத்தன்மையையும் உண்டாக்கும்.

நீலம் மிகவும் சிறப்புடையது. இதில் இந்திர நீலம், என்று இரு வகை உண்டு. இதில் இந்திர நீலம் மிகவும் உயர்ந்தது. இந்தக் கல்லை அணிபவர்கட்கு, ஆயுள், புகழ், செல்வம் இவைகள் அதிக அளவில் சேரும். நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். இதை மருந்தாக்கிச் சாப்பிடப் பித்தம், மயக்கம் தீரும்.

கோமேதகம் இதுவும் அருமையுடையது. இதனுடைய நிறம், பசுவின் மூத்திரத்தை ஒத்திருப்பதால் இதற்கு இப்பெயர் வந்தது. இதை மருந்தாகச் சாப்பிட ஜீரணசக்தி உண்டாகும். உடலில் நல்ல மினு மினுப்பு ஏற்படும்.

வைடூரியம் என்பது மஞ்சள் கலந்த, கறுப்பு நிறமுள்ளது. இதை அணிந்தால் சித்தப்பிரம்மை தீரும் என்பார்கள். இதை மருந்தாக்கிச் சாப்பிட வாத நோய்கள், காது நோய்கள், குன்ம நோய்கள் தீரும்.

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த நவரத்தினங்களை முடிந்த அளவு எல்லோரும் உபயோகப் படுத்துவது நல்லது.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ஐந்து மூலிகைகள் பல்வேறு மொழிகளில் அதன் பயன்களும்

எண்.	தமிழ்	தெலுங்கு	கன்னடம்	மலையாளம்	இந்தி	இங்கிலீஷ்	பயன்கள்
1.	காட்டுச் சீரகம்	Adavi-Jila-kkra	Vana-Jirige	Kattu-Jira-gam	Kalouji-Jangli	Purple-Flea-bane	பைத்தியம், உள்ளங்கையில் கரும்புள்ளி, பிரமேகம் போக்கும்.
2.	பாதிரி	Kaligottu	Padiri	Pathiri	Pader	Stereosper-mum Suaveolens	பித்தம், மதுமூத்திரம், கரப்பான், மூலரோகம் போகும்.
3.	நிலவேம்பு	Nelavemu	Nelavepu	Nilaveppa	Kiryat	The Chiretta	வாதசுரம், நீர்க்கோவை, பித்தமயக்கம் போகும்.
4.	சரக் கொன்றை	Rela-Kayulu	Kakke	Konna	Amaltas	Indian Ladurnam	காமாலை, சொறி, கரப்பான், தேமல் போகும்.
5.	நீரடிமுத்து	Nirudu	—	Maravetti	Janglibadam	Jangli Almond	குஷ்டம், கிரந்தி நோய், நமைச்சல் போகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வெள்ளைப்பூண்டின் அற்புதங்கள்!

[வாசகர்களுக்கு சித்த மருத்துவ மலர் 1, 2, 3 கிடைக்காத சூழ்நிலையில் மூன்று மலர்களிலிருந்தும், முறையாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு கட்டுரையாக வெளியிடப்படும்]

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக ஸ்விசர்லாந்து நாட்டிலுள்ள சாண்டஸ் (Sandaz) கம்பெனியார் அலிசாட்டின் Allisatin) என்ற மருந்தை மாத்திரை ரூபமாக வெளியிட்டிருந்தார்கள். இந்த மருந்து B.P. என்று கூறப்படும் இரத்த அமுக்கம், சுவாச ஆசயக் கோளாறுகள், பலவகையான கிராணி பேதி முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும் என விளம்பரப் படுத்தியிருந்தனர்.

அந்த மருந்து தயாரிப்பு (An old Indian drug in modern Scientific form) என்று பெரிய எழுத்துக்களில் அச்சிடப்பட்டிருந்தது. அதன் பக்கத்தில் ஒரு வெள்ளைப்பூண்டு உருவத்தையும், பூண்டுப்பல்லை மாலையாக கோர்த்து அணிந்த ஓர் இந்திய நாட்டு இளம் பெண்ணின் உருவத்தையும் அழகாக அச்சிடப் பெற்றிருந்தது.

நமது நாட்டில் வெள்ளைப் பூண்டு உபயோகப்படுத்துவதின் அருமையை ஐரோப்பா கண்டத்திலே ஸ்விட்சர்லாந்தில் உள்ளவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர். எனவே வெள்ளைப் பூண்டை உணவாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகிக்கும் நாடு இந்திய நாட்டின் தென் பகுதியேயாகும்.

பூண்டை நாம் முறையாக உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருந்த நாட்களில் இருதய நோய், மார்வலி இங்கே இல்லை. வயிற்றுப் பொருமல் இல்லை. சீரண கோளாறு இல்லை. சுவாசகாசம் சம்பந்தப்பட்ட கபக் கோளாறுகள் இல்லை.

பூண்டின் நற்பயன்களை கெடுக்கும் வகையில் அதிகமான மிளகாயையும், புளியையும் சேர்த்து சுவையான உணவுகளைத் தயாரிக்க தொடங்கிய பின்னர் தான் அதன் நற்பயன்கள் குறையத் தொடங்கிவிட்டன.

சமீப காலமாக "இந்து" போன்ற பெயர்பெற்ற செய்தித்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நாள்களில் முழுபக்க விளம்பரங்கள் வெள்ளைப்பூண்டின் அற்புத குணங்களைப்பற்றி வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன.

Garlic Pearls என்ற பெயரிலும் Lasona என்ற பெயரிலும் பல கம்பெனியார்களின் உயர்வான விளம்பரங்கள் தினம் தினம் வந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. பலரும் தேடி அலைந்து வாங்கி உபயோகித்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர். எதிர்பாக்கும் பலன் கிடைக்காததால் சோர்வடையவும் செய்கின்றனர்.

வெள்ளைப்பூண்டின் வாசனை தெரியாமலிருக்க உண்ணும் வகையில் காப்சூலாக (Capsule) தயாரிக்கின்றனர். அதிலுள்ள பூண்டின் சத்து மிகக் குறைவு. அதனால் மக்கள் எதிர்பார்க்கும் பயன் கிடைப்பது மிகக் குறைவாகவே இருக்க முடியும்.

அமெரிக்கா கண்டத்தின் வட கோடியிலுள்ள கனடா நாட்டில் அரசாங்க உத்திரவு என்ன தெரியுமா?— அனைவரும் வெளியே செல்லுகையில் ஓர் வெள்ளைப் பூண்டை தனது பாக்கெட்டில் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பது கட்டாயமாகும்.

மார்வலி எந்த நேரத்தில் எந்த இடத்தில் ஏற்பட்டாலும் முதல் உதவியாக பூண்டை மென்று சாப்பிட வேண்டுமாம். இந்த நற்செய்தியை கனடாவில் குடியேறிய நமது நாட்டவர் இங்கே வந்தபோது தெரிவித்த அற்புத செய்தியாகும்.

நமது நாட்டில் பூண்டு ஒரு காயகல்பம். நீண்ட ஆயுளைப் பெற விரும்புவோர் அன்றாடம் தங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் போதுமானது.

பூண்டின் மருந்து குணங்களைச் சரியாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால் எந்த நேரமும் மருத்துவரை நாட வேண்டிய அவசியமிராதே.

சித்தர்

"டமரகளுர்" என்று ஒரு சித்தர் இருந்தார். இவர் நீர்மேல் நடந்தவர், இவர் கூடுவிட்டு கூடுபாயும் வித்தை அறிந்தவர். இவர் கேணித்தண்ணீரில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் யோகத்தில் இருந்தவர்.

அக்கினியின் அளவு

தீபாக்கினி	—	1 கட்டை அளவு
கமலாக்கினி	—	2 கட்டை ஆளவு
[illegible]	—	3 கட்டை அளவு
காடாக்கினி	—	4 கட்டை அளவு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவ முன் இதழ்கள் விற்பனை !

மலர் 4 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 8-00

மலர் 5 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 23 00

மலர் 6 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 23-00

தபால் செலவு பைண்டு புத்தகம் ஒன்றுக்கு ரூ. 2

தேவைக்கு ரூபா முன்னதாக மணியார்டர் செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மலர் 4 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 25-00 தபால் செலவுடன்

மலர் 5 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 25-00 ,,

மலர் 6 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 25-00 ,,

—ஆசிரியர்

தாயின் வயிற்றில் குழந்தையின் உயரமும், எடையும் !

		உயரம்		எடை
முதல் மாதம்	—	4 மி. மீ.	—	—
இரண்டாம் மாதம்	—	2.5 செ. மீ.	—	—
மூன்றும் மாதம்	—	9 செ. மீ.	—	50 கிராம்
நான்காம் மாதம்	—	15 செ. மீ.	—	190 கிராம்
ஐந்தாம் மாதம்	—	20 செ. மீ.	—	450 கிராம்
ஆறும் மாதம்	—	23 செ. மீ.	—	930 கிராம்
ஏழாம் மாதம்	—	28 செ. மீ.	—	1300 கிராம்
எட்டாம் மாதம்	—	30 செ. மீ.	—	2074 கிராம்
ஒன்பதாம் மாதம்	—	36 செ. மீ.	—	3200 கிராம்
பத்தாம் மாதம்	—	50 செ. மீ.	—	3200 கிராம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

மனித தத்துவங்கள்

பூதங்கள்	—	5
பொறிகள்	—	5
புலன்கள்	—	5
கன்மேந்திரியம்	—	5
ஞானேந்திரியம்	—	5
கரணம்	—	4
அறிவு	—	1
நாடி	—	10
வாயு	—	10
ஆசயம்	—	5
கோசம்	—	5
ஆதாரம்	—	6
மண்டலம்	—	3
மலம்	—	3
தோஷம்	—	3
ஈஷணை	—	3
குணம்	—	3
வினை	—	2
விகாரம்	—	8
அவஸ்தை	—	5

மொத்தம் 96 தத்துவங்கள்.

வான வெளியில் யோகாசன ஆராய்ச்சி

இந்தியாவின் முதல் விண் வெளி வீரர் ராகேஷ் சர்மா "சல்யூட்—7" விண் வெளிக் கலத்தில் யோகாசனங்கள் செய்தார் பிராணாயமம் முதலிய ஐந்து 'ஆசனங்களைச் செய்தார். விண்வெளிப் பயணத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு, மயக்கம், எடையற்ற தன்மை இவைகளுக்கு யோகாசனம் எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை ரஷ்ய விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள்.

பல் துலக்க !

இக்காலத்தில் பற்பசை, பற்பொடி உபயோகப்படுத்துகிறோம். இது தவிர கீழ்க்கண்ட குச்சிகளை உபயோகப் படுத்தலாம்.

(1) ஆல்
(2) நாவல்
(3) மா
(4) வேங்கை
(5) நாயுருவி
(6) எருக்கு
(7) கருவேலன்
(8) குங்குலியமரம்
(9) வேலஞ்செடி
(10) மருதம்
(11) மாதுளை
(12) இலந்தை
(13) புன்னை
(14) புங்கன்
(15) வேம்பு

பாதரசம் !

இதற்கு விந்து, சிவம், மனவேகி, கமலினி மகாதேவபலம், ரௌத்ராகாரம், கந்தம், அரவீரியம், சாறு என்ற பல புனைப் பெயர்கள் உண்டு.

இரசமானது, ரஷ்யா, இத்தாலி, ஸ்பெயின், கலிபோர்னியா, ஜப்பான், சைனா போன்ற நாடுகளில் சுரங்கங்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது.

தமிழ் நாட்டில் இலிங்கத்திலிருந்தும், கொடிவேலி என்ற வேரிலிருந்தும் எடுக்கப்படுகிறது.

CC0 Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வாசகர் கடிதங்கள்

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,
வணக்கம்

எல்லா நாட்டினரும், உபயோகிக்கும் அதிசய மூலிகையைப் பற்றி எழுதியுள்ளார்கள். வல்லாரையை எந்த முறையில் பயன்படுத்தினால், உடலுக்கு அதிக பயனுள்ளது என்பது கட்டுரையில் இல்லை ஆகவே பயன்படுத்தும் முறை பற்றி எழுதினால் நல்லது. நான் காஞ்சியில் 13 வருடங்கள் இருந்தேன். அப்பொழுது தங்களது தொண்டு பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை. சித்த மருத்துவ இதழ் படித்த பிறகு தெரிந்து கொண்டேன். தங்கள் தொண்டினால் சித்த மருத்துவத் துறை உயர்ந்து நிற்கும்.

இப்படிக்கு,
ஜார்ஜ்,
நாகர்கோவில்.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,
வணக்கம்.

அக்டோபர் 89 இதழில் தமிழக (திராவிடக கழக) அரசுகளுக்கு ஒருபுறம் பாராட்டு மறுபுறம் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியில், அரசு அக்கறை கொள்ளவில்லையே என்று இரங்கல் தீர்மானம். உண்மையில், 1969-ல் தமிழ், தமிழ் என்று முழங்கிக் கொண்டு ஆட்சிக்கு வந்த, திராவிட கழக அரசுகளும், ஏதோ பிச்சை போடுவதுபோல்தான், சித்த மருத்துவத்திற்கு சலுகை காட்டினார்களே தவிர, மற்ற மாநில அரசுகள் ஆயுர் வேதத்திற்கும், யூனனிக்கும் காட்டும் அக்கரையைக் காட்டவில்லை. ஆனால் ஏனோ, இதை தைரியமாக சொல்லக்கூட, தமிழக சித்த மருத்துவர்களுக்கு திராணி யில்லை. இவ்வளவு கோழைகளாக, சித்த மருத்துவர்கள் இருப்பதால்தான், மற்ற ஆயுர் வேதம், யூனனி மருத்துவங்கள் வளர்ந்த அளவுக்கு, தமிழகத்திலே கூட சித்த மருத்துவம் வளரவில்லை.

இப்படிக்கு,
வயிரவன்,
சென்னை-14.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,
வணக்கம்.

தங்கள் தந்தையார் மறைந்தாலும், அவர்விட்டுச் சென்ற பணிகளை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்து சித்த மருத்துவத்தை நன்கு, தமிழ் நாடெங்கும் பரவ முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன். உங்கள் சீரிய முயற்சிக்கு எங்களால் ஆன உதவிகளைச் செய்வோம் என்று கூறுகிறேன்.

இப்படிக்கு,
சேகர்,
பசுபதிபாளையம்,
கரூர்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை மருத்துவமனை

CHITSABAI HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24. தொலைபேசி: 428098.

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

மஞ்சட்காமாலை, குன்மநோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய் முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு:— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்கள்:

கௌரவ மருத்துவர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி
டாக்டர் சி. இரத்தினகுமாரி

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம்: காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை.

பஸ் தடங்கள்: 11 D, 12 C.

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம் நாகார்ஜுன நகர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"டால்பின்" (Dolphin) என்ற கடல் வாழ் மிருகம் மிகவும் அறிவுள்ளது. மனிதனைப் போன்ற மூளை அளவைக் கொண்டது. ஆனால் குரங்கின் மூளையைவிட பெரியது. இது மனிதனைப் போன்ற "பால் உணர்வு" (Sexual Activity) கொண்டது. அதற்கும் "கை முஷ்டி மந்தனம்" (Masturbation) பழக்கம் இளம் பிராயத்திலிருந்தே உண்டாம்.

நாகரீக உலகத்தில், வாகன வசதிகள் அதிகமாக ஏற்பட்டதால், மக்கள் நடப்பதை அதிகமாக விரும்புவதில்லை.

வாரத்திற்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்கள் ஒரு மணி நேரமாவது நடக்கவேண்டும். இதன் மூலமாக பல வியாதிகளைப் போக்கலாமென்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உலகச் செய்திகள்

சூடான பொருட்களினால் ஏற்படும் தீக்காயங்களுக்கு, தற்சமயம் வெளிநாட்டில் 'Ice Bath" "குளிர்ந்த நீர்க் குளியல்" கொடுக்கிறார்கள். இதைவிட குளிர்ந்த நீர் குழாயிலிருந்து, நீரை தீப்பட்ட இடங்களில் பாய்ச்சலாம். இதன் மூலமாக வலி குறையும். தீக்காயம் பட்ட அளவின் எல்லை சுருங்கும்.

(T.B.) காசநோயை ஒழித்து விட்டதாக நினைத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் இன்றைய தினம் உலகம் பூராவும் பத்து மில்லியன் காச நோய் வியாதியினர் இருக்கின்றனர். இவற்றில் மூன்று மில்லியன் காச நோய் வியாதியினர் ஒவ்வொரு வருடமும் இறக்கின்றனர்.

வெளிநாடுகளில் தற்சமயம் "அபினி' (Heroin) என்ற போதைப் பொருளை சிலர், உடல் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்றி மகிழ்கின்றனர். சிலர் அதை "வேதுபிடித்தல்" (Inhalation) என்ற முறையில் உபயோகித்து மகிழ்கின்றனர். இதன் மூலமாக மோசமான "ஆஸ்துமா" வியாதியும், இறப்பும் ஏறபடுகின்றதாம்.

முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு தடையில்லாமல் தாய்ப்பால் கொடுத்தல், சுத்தமான தண்ணீர் கொடுத்தல், கழிவுப் பொருளை பத்திரமாக வெளியே அனுப்புதல் ஆகிய மூன்றின் மூலமாக, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும். பேதியை கட்டுப்படுத்தலாமென்று உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆலோசனை கூறுகிறது.

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர் ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2161) அச்சிடுவோர்: P. T. M. [illegible] தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy